

ZOOTERAPIA W WYCHOWANIU DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Wstęp

Zooterapia (animaloterapia) jest to terapia z udziałem specjalnie do tego celu przeszkolonych zwierząt. Terapia ta skierowana jest nie tylko do osób niepełnosprawnych, chorych itp., ale także do dzieci praktycznie w każdym wieku, również tych w wieku przedszkolnym.

Kiedyś, jeszcze na początku XX wieku, świat człowieka był znacznie bardziej związany ze światem przyrody, niż ma to miejsce obecnie. Pory roku wyznaczały rytm ludzkiego życia, szczególnie dobrze można było to zaobserwować na wsi. Wiosną czas siania, czas budzenia się przyrody do życia, latem sianokosy, żniwa, zbiory plonów rolnych, dożynki, jesienią przygotowanie do tej najzimniejszej części roku, zbierania ostatnich owoców i warzyw, przygotowywanie zapasów na zimę, zimą, czas spokoju i odpoczynku, wtedy wszystko było zamrożone, a świat spał nierzadko przykryty białą, śnieżną kołderką. Ten rytm natury miał także wpływ na ludzi w mieście, zresztą każdy „miastowy” miał rodzinę, lub znajomych na wsi.

Życie zgodne z rytmem przyrody, bez wielu rozwiniętych rozwiązań technologicznych, którymi możemy cieszyć się obecnie, dawało znacznie więcej możliwości kontaktu ludzi i dzieci ze zwierzętami. Nawet, jeśli ktoś mieszkał w bloku, latem jeździło się na wakacje na wieś, a tam były zwierzęta gospodarskie: kury, krowy, świnie, konie, gęsi, kaczki, owce, kozy, pszczoły, króliki itp. Blisko był las, w którym mieszkaly sarny, dziki, lisy, jelenie, zające, wiewiórki, łosie, daniela, dzikie ptaki itp. Zresztą wśród mieszkańców miast, bardzo popularne było posiadanie własnego zwierzęcia domowego, np. psa, kota, chomika, szczura, papużki, kanarka, rybek itp.

Obecnie ludzie coraz rzadziej decydują się na zwierzę domowe, nawet jeżeli są dobrze sytuowani finansowo, więc bez problemu mogliby sobie na takiego pupila pozwolić. Coraz większa liczba osób jest uczulona na sierść, ludzie częściej podróżują, a zwierzę, które należy wyprowadzić na spacer, o które trzeba zadbać, wykapać je, nakarmić, posprzątać po nim itp., wymaga czasu i pracy. A czasu mamy coraz mniej.

Tymczasem zwierzęta są nieocenione, jeżeli chodzi o uczenie dziecka odpowiedzialności za drugą istotę, o uczenie empatii oraz delikatności. Obcowanie ze zwierzęciem jest dla przedszkolaka doświadczeniem pouczającym, uwrażliwiającym na naturę, jej piękno i potrzebę jej chronienia. Nie każdy ma to szczęście, że może się wychowywać w domu, w którym są zwierzęta, a dzięki zooterapii, dzieci mogą dotknąć zwierzątko, pogłaskać, pobawić się z nim, dowiedzieć się, jak należy się takim kimś opiekować, jak karmić, jak okazywać uczucia, jak porozumiewać się z kimś, kto nie mówi, tylko np. szczeka.

Zooterapia pomaga także łagodzić problemy emocjonalne młodego człowieka, ponieważ kontakt ze zwierzęciem stymuluje układ hormonalny, dzięki czemu obniżamy stres, produkowane są endorfiny, pobudzany jest układ odpornościowy i następuje poprawa samopoczucia.

Rodzaje zooterapii

Zooterapia dzieli się na następujące rodzaje:

- terapia z udziałem zwierząt (AAT) – ukierunkowana jest na konkretne działania i konkretne efekty terapeutyczne, planuje się ją i dokumentuje,
- zajęcia z udziałem zwierząt (AAA) – chodzi tutaj o swobodną spontaniczną zabawę bez wyznaczonych ram czasowych, z których nie prowadzi się żadnej dokumentacji,
- edukacja z udziałem zwierząt (AAE) – uzupełnia dwie powyższe formy zooterapii.

Zooterapię dzieli się także na rodzaje, według zwierząt, które biorą w niej udział na:

- dogoterapię (kynoterapię) – z udziałem psów
- hipoterapię – z udziałem koni
- felinoterapię – z udziałem kotów
- alpakoterapię – z udziałem alpak

Co nam dają poszczególne zwierzątka?

Pies.

Pies terapeutyczny musi być odpowiednio wyszkolony i przyzwyczajony do towarzystwa dzieci, nie może być agresywny, musi wykazywać się łagodnością i spokojem. Piesek to zwierzę idealne

do terapii, niektóre spokojne, cierpliwe rasy, zostały wręcz do tego stworzone. Można z psem prowadzić zarówno zajęcia indywidualne i grupowe, można się z nim witać i żegnać, spacerować, głaskać go, czesać, karmić, podawać wodę, wykonywać różne ćwiczenia z asystą tego zwierzęcia. Dogoterapia wpływa pozytywnie na samopoczucie psychiczne i fizyczne, zmniejsza ból o różnym natężeniu, redukuje stres i lęk, reguluje układ hormonalny, pomaga uczyć się nowych umiejętności, motywuje do działania i reguluje emocje.

Hipoterapia

Koń.

Oczywiście koń terapeutyczny również musi być odpowiednio przeszkolony i przygotowany do udziału w takiej terapii. Elementem terapii może być jazda konna, ale także wykonywanie rozmaitych czynności przy zwierzęciu, np. czesanie, czyszczenie, karmienie itp. Jazda konna ma wpływ na poprawę koordynacji ruchowej, jak każda aktywność sportowa pomaga w ćwiczeniu mięśni, prawidłowej postawy ciała oraz pobudza produkcję endorfin. Jak również bardzo dobrze wpływa na strefę psychiczną osoby biorącej udział w hipoterapii, ponieważ poprawia samopoczucie.

Felinoterapia

Kot

Koci terapeuta nie musi być specjalnie przeszkolony, wybierany jest na podstawie charakteru, spokojnego, łagodnego, cierpliwego. Powinien także nie obawiać się nowych osób, być przyzwyczajony do dzieci i do dotykania i głaskania przez wielu ludzi oraz wykazywać się odpornością na niespodziewane sytuacje. Felinoterapia polega na czesaniu, karmieniu, głaskaniu kota i zabawie z nim oraz pozwalaniu, by kot siedział, np. na naszych kolanach. Kontakt z kotkiem przynosi podobne efekty, jak terapia ciepłem, np. łagodzi ból, rozluźnia napięcie mięśniowe. Mruczenie zwierzęcia pomaga zredukować stres. Podobno także to sympatyczne zwierzątko pomaga obniżyć ciśnienie krwi.

Alpakoterapia

Alpaki

Te piękne, łagodne zwierzęta nie boją się ludzi, są ciekawskie, ufne, mają miękkie futerko. Zajęcia terapeutyczne z udziałem alpak polegają na głaskaniu, przytulaniu, czesaniu, karmieniu, pojeniu zwierząt i zabawie z nimi. Wpływają szczególnie dobrze na emocje: zmniejszają stres, poprawiają samopoczucie, stymulują zmysły, pomagają przełamać lęk przed dużymi zwierzętami itp.

Rzadziej spotykane zwierzęta w zooterapii

Oczywiście istnieje znacznie więcej rodzajów zooterapii, ponieważ możemy do niej wykorzystywać mnóstwo zwierząt. Wymienione przeze mnie rodzaje, są to najczęściej spotykane terapie z udziałem zwierzątek, ale jest też cała masa innych:

- onoterapia – to zoterapia z udziałem osłów, efekty są podobne, jak w przypadku koni, podobnie też wyglądają zajęcia, na osiołku także można jeździć, można się z nim bawić, czesać go itp.,
- delfinoterapia – jak sama nazwa wskazuje tutaj mamy kontakt z delfinami, można z nimi pływać, karmić je itp., ćwiczenia z delfinami stymulują układ ruchowo-mięśniowy,
- cavioterapia – terapia z udziałem świnek morskich, poprawia samopoczucie psychiczne,
- aspersoterapia – terapia z wykorzystaniem ślimaków,
- suidoterapia – terapia z wykorzystaniem świń i guźców zwierząt im pokrewnych,
- lagoterapia – terapia z wykorzystaniem zajęcy i królików,
- rodoterapia – terapia z udziałem gryzoni, np. wiewiórek, szynszyli itp.,
- awiterapia – tutaj zwierzętami terapeutycznymi są ptaki, np. sowy, gołębie, jastrzębie, papugi, kury itp.
- bowiterapia – w tej terapii udzielają się rogate zwierzęta domowe (kozy, owce, krowy),
- ichtioterapia – terapia z udziałem ryb.

Zakończenie

Zwierząt nie należy się bać i tego powinniśmy uczyć dzieci. Zwierzęta należy szanować, opiekować się nimi, dbać o nie, pomagać im, kochać, ale kochać mądrze. Zachowywać się odpowiedzialnie w towarzystwie zwierzątek i czerpać radość z obcowania z nimi.

Bibliografia:

- Na czym polega i jakie są rodzaje zooterapii?* A. Adamczyk, na: dziendobrytvn.pl/zdrowie/
Zooterapia (animaloterapia) – czym jest? Rodzaje i skuteczność, P. Brzózka, na: medme.pl/artykuły/
Czym jest alpakoterapia? Na: alpaki.pl
7 obszarów szczęścia, Dr Gaja, na: drgaja.pl
Zooterapia.org.pl
Zooterapia, czyli rehabilitacja z udziałem zwierząt, M. Wierzycka, na: znajdzfizjoterapeute.pl
Zooterapia lekiem na problemy emocjonalne dziecka, na: miastodzieci.pl